

Lebenssinn trotz Verlusten und nachlassenden Kräften

Viele Menschen fürchten sich vor Hochaltrigkeit und Pflegebedürftigkeit. Doch auch im hohen Alter lässt sich Lebenssinn erschliessen, wie an einer Fachtagung zum Ausdruck kam.

Frühere Zeiten kannten das Phänomen der Hochaltrigkeit kaum. Seit dem 20. Jahrhundert werden wir aber immer älter (siehe Kasten), und das ist unter anderem dem medizinischen Fortschritt zu verdanken. «Eine zivilisatorische Errungenschaft ohnegleichen», wie es der Gerontologe und Theologe Heinz Rügger ausdrückt. Den Folgen dieses an sich gewollten Fortschritts steht die Gesellschaft allerdings zwiespältig gegenüber. Zwar gilt das «junge Alter» nach der Pensionierung als Chance. Gerade von der Babyboomer-Generation – den geburtenstarken Nachkriegsjahrgängen – wird diese Phase bei meist guter Gesundheit zunehmend aktiv gelebt. Das hohe Alter hingegen, das mit etwa 80 beginnt, ist mit vielen Ängsten verbunden: Angst, die Selbstständigkeit zu verlieren. Angst vor kognitiven Einbussen. Angst vor Krankheit und Pflegebedürftigkeit. Angst, anderen zur Last zu fallen.

Zwar werden nicht alle Hochaltrigen pflegebedürftig, doch die Einschränkungen kommen unweigerlich, und zwar teils so, dass die Situation als entwürdigend empfunden wird. Dass die Sterbehilfeorganisation Exit Deutsche Schweiz vor Jahresfrist beschloss, sich für einen erleichterten Alterssuizid zu engagieren, passt da nur zu gut ins Bild. Die Organisation hat seither Mitgliederzuwachs wie noch nie. Ist das Leben im hohen Alter angesichts von Verlusten, mehrfachen Krankheiten und nachlassenden Kräften überhaupt noch sinnvoll? So lautet die unausweichliche Frage in der Gesellschaft des langen Lebens. Ende April versuchte eine von der Universität Zürich und dem Institut Neumünster organisierte Fachtagung in Zürich, die Hochaltrigkeit «zwischen Sinnerfüllung und Sinnverlust» zu verorten.

«Angenehm überrascht»

Neben Fachleuten aus Wissenschaft und Praxis kamen auch hochaltrige Menschen selber zu Wort. Sie hätte nie gedacht, derart alt zu werden, sagte Edith Hess (92) den

«Ich bin dabei, mein Lebenshaus aufzuräumen.»

Edith Hess (92), Altersexpertin

Leni Altwegg, Serge Ganz und Edith Hess (von links) wissen, wie es ist, hochaltrig zu sein. Bild: Susanne Wenger

knapp 120 Teilnehmenden. Dass sie immer noch lebe, heisse wohl, «dass ich noch für etwas gut bin», sagte die frühere Erwachsenenbildnerin. Edith Hess will die Zeit nutzen. Sie beschäftige sich viel mit ihrer eigenen Biografie, erzählte sie. Lange habe sie das Gefühl gehabt, es im Leben nicht besonders gut gemacht zu haben. Doch jetzt im Rückblick, nach dem Sichten vieler persönlicher Dokumente wie Briefen oder Referaten, sei sie «angenehm überrascht, dass ich mein Leben doch gestaltet habe». Auch die Gegenwart sei wichtig, unterstrich Hess: «Ich bin dabei, mein Lebenshaus aufzuräumen.» Bei Menschen, denen sie Leid zugefügt habe, habe sie sich schriftlich entschuldigt, auch sich selber habe sie einiges verziehen.

Ein Jahr jünger ist die 91-jährige Leni Altwegg. Sie genas vor anderthalb Jahren von einer schweren Krankheit und bemüht sich seither nicht mehr so sehr um Sinn, wie sie sagte. Sie versuche vielmehr zu geniessen, was sie noch könne: Gespräche zu führen, den Geist zu schulen. Wichtig sei ihr, noch gebraucht zu werden und Beziehungen zu haben. Den Tod fürchtet die ehemalige Pfarrerin nicht, wohl aber eine allfällige Demenz: «Als dementer Mensch





bin ich ausgeliefert, und davor habe ich am meisten Angst.»

Auch Serge Ganz war vor zwei Jahren schwer krank: «Das Alter ist auch ein Massaker», sagte der 80-Jährige. Als Exit-Mitglied habe er sich damals kurz überlegt, «diesen Notausgang» zu nutzen – doch jetzt gehe es ihm wieder viel besser. Er könne wieder tanzen und reisen, und er lebe zahlreiche Interessen aus. Wäre er nicht mehr mobil, würde er wohl an Klaustrophobie sterben, vermutet Ganz, der sich auch seniorenpolitisch engagiert. Die Sinnfrage, die ihn ein Leben lang begleitet habe, stelle er sich jetzt nicht mehr gross: «Diese Freiheit nehme ich mir.»

Hohe Zufriedenheitsraten

Einiges von dem, was die drei Hochaltrigen sagten, schien auch in den Tagungsreferaten auf. Lebenssinn sei nichts, was einmal feststehe, sondern müsse in neuen Lebensum-

ständen immer wieder neu erschlossen werden, sagte die Psychologin und Gerontologin Stefanie Becker. Zur Sinnfindung trage zweierlei bei: vorwärtsgerichtete Zielsetzungen, aber auch rückwärtsgerichtete Integration und Bedeutungsfindung über den Lebenslauf. Im Alter gewinne Letzteres an Bedeutung. Anhand entwicklungspsychologischer Modelle zeigte die Forscherin, dass tiefes Sinnerleben

auch Leiden einschliesst. Und dass durch die Verluste im Alter Bewältigungsstrategien zum Tragen kommen, die helfen können, Sinn zu finden.

«Psychische Stärken sind im Alter hoch relevant und wirken protektiv», sagte Becker. Wichtig sei deshalb, Hochaltrige im positiven Erleben zu unterstützen und ihnen Bewältigungsstrategien zu vermitteln. Neben dem psychischen Selbst trügen auch aktive Teilhabe und Generativität zu Lebenssinn im Alter bei. Generativität bedeutet, sich um nachfolgende Generationen zu kümmern und ihnen etwas mitzugeben. Das psy-

«Die Spitex-Pflege kann ein sicherer Hafen sein.»

Eckhard Frick, Psychiater

chosoziale Konzept der Generativität bezog sich früher auf das mittlere Erwachsenenalter, heute wird es zunehmend auf das höhere Alter ausgeweitet. «Vor dem hohen Alter braucht man keine Angst zu haben», bilanzierte Becker und zitierte neuere Studien, die – anders als man vermuten würde – hohe Zufriedenheitsraten bei Alten und Hochaltrigen belegen.

Leiden eingeschlossen

Doch hat das Leben auch mit Demenz noch einen Sinn? Becker kommt zu einer positiven Antwort. Wenn sich ein demenzkranker Mensch nicht mehr selber aktiv mit dem Lebenssinn auseinandersetzen könne, sei es an den Angehörigen und an den Betreuenden, die verbliebenen Möglichkeiten dieses Menschen wahr- und ernstzunehmen, zum Beispiel die emotionale Ausdrucksfähigkeit. Zudem habe das Leben als solches einen Wert, einen transzendenten Sinn, auch wenn sich der betroffene Mensch dessen nicht bewusst sei. Es gebe einen Sinn des Lebens, der über das einzelne Leben hinausreiche, sagte Becker: «Dieser Sinn lässt sich in der Begegnung mit Demenzbetroffenen erfahren.» So knüpfte die Krankheit oft Verbindungen, die vorher gar nicht da oder wesentlich schwächer gewesen seien.

In belastenden Situationen am Ende des Lebens suche der betagte Mensch zum einen nach Bindung und Geborgenheit, sagte der Psychiater, Philosoph und Theologe Eckhard Frick. Da könnten auch die Gesundheitsberufe etwas beitragen: «Schon die Spitex-Pflege kann ein sicherer Hafen sein», sagte Frick, Mitinhaber der ersten Professur für Palliative Care an der Universität München. Von der sicheren Basis aus erfolgen dann die Exploration und das Bedürfnis eigenen Kompetenzerlebens. Der Mensch leide unter der Grenze der Sterblichkeit, aber er gestalte sie auch: «Die längere Lebenszeit lässt uns mehr Zeit dafür.» Über das eigene Ende reflektieren zu können, zeichne den Men-

schon aus. Das Sterben gedanklich vorwegzunehmen, ermögliche Sinnerfahrung: «Ich werde der Mensch gewesen sein, der ich heute bin.» Die Sinnsuche höre nie auf, auch das spirituelle Bedürfnis nicht, ganz im Gegenteil. Das Monopol der Sinndeutung liege stets beim Betroffenen, sagte Frick: «Als Begleiter können wir nicht alles mit Sinn unterlegen», besonders nicht Krankheiten und Leiden: «Aber wir können zuhören.»

Der Sinn der Langlebigkeit

Hochaltrige, die ihr Leben im Diesseits in Ruhe abschliessen können – das sei historisch neu und ein Geschenk der Langlebigkeit, befand der Soziologe Peter Gross. Früher sei das Leben meist ein Fragment geblieben, heute lese man

in Todesanzeigen, dass sich der Lebenskreis geschlossen habe. Die längere Lebenserwartung eröffne ein Zeitfenster, in dem wir über unser Leben nachdenken könnten, so Gross:

«Dies erhöht auch den gesellschaftlichen Reflexionsgrad.» Noch nie in der Geschichte seien so viele Menschen so gut gealtert, und noch nie hätten so viele Generationen so friedlich zusammengelebt. Doch anstatt dies alles zu feiern und zu würdigen, dominierten pessimistische Szenarien die öffentliche Wahrnehmung: Sorgen um Pflegekosten und die Finanzierbarkeit des Rentensystems.

Dabei sei viel Halbwahres, Falsches und teils gar Bösarziges zu lesen, kritisiert der 74-jährige frühere Professor. Er wendet sich gegen das verbreitete Bild einer «Sinnfinsternis» im Alter. Er plädiert dafür, dessen Vorzüge stärker zur Kenntnis zu nehmen und auch den epochalen Sinn der Langlebigkeit zu erkennen, zum Beispiel die «Friedensdividende». Zonen des Alters und der Krankheit seien Zonen der Ruhe und Friedfertigkeit. Das gemässigtere Alter bilde ein Gegengewicht zur rasend beschleunigten Gegenwartsgesellschaft, in der es nur noch um Leistung und Effizienz gehe. Im Alter höre die Gier nach immer mehr auf, dafür entfalte sich das Innenleben. Sogar in Hinfälligkeit und Krankheit im hohen Alter liege Sinn, sagte Gross – nämlich der, leichter sterben zu können: «Man geht besser, je älter man wird.» ➡

Susanne Wenger

«Im Alter entfaltet sich das Innenleben.»

Peter Gross, Soziologe

Über 30 Jahre gewonnen

swe. Wer 1900 in der Schweiz zur Welt kam, wurde als Frau durchschnittlich knapp 49-jährig, als Mann gut 46-jährig. Seither hat sich die Lebenserwartung um mehr als drei Jahrzehnte verlängert. Sie beträgt für Männer heute im Schnitt 80,5 Jahre, für Frauen 84,8. Die Schweiz hat gemäss Bundesamt für Statistik eine der höchsten Lebenserwartungen weltweit. Gab es um 1970 hierzulande erst etwa 60 Hundertjährige, sind es heute bereits etwa 1500.